

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」

筑前町立三輪中学校
栄養教諭 池尻 知夏



○●○今日の献立●○●

- 1 クロダマルごはん
- 2 ビビンバ風炒め
- 3 野菜の筑前姫酢和え
- 4 蒸し雑煮風汁
- 5 牛乳



◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

筑前町は、福岡県の中部に位置し、広大な農地を有する町です。平成 23 年に【ちくぜん食の都づくり】を宣言し、第二次総合計画(令和 2 年)において、【「食」に感謝し「平和」を願うまちづくり】を推進しており、食を大切にしている町です。給食でも、筑前町の農作物を使わない日はありません。多い時には、筑前町の農作物を食材の 2/3 以上使って給食を作る日もあります。

地場産物の中でも、推しは大粒な黒大豆の「筑前クロダマル」です。小中学校の授業では、筑前クロダマルを育てたり、加工したり、PR をしたりと、筑前町の食を学ぶ「生きた教材」としても大活躍です。また、授業と関連させた給食を実施したり、新メニューを取り入れたりすることで、食べることに慣れ親しんでくれるようになりました。

今日は、クロダマルごはんをおいしく食べるために考えた、筑前町の野菜を使ったビビンバ風炒め、筑前姫酢の和え物、朝倉郡の郷土料理「蒸し雑煮」をアレンジした、蒸し雑煮風汁を紹介します。筑前町の豊かな食べ物をめしあがれ！

1 クロダマルごはん

筑前クロダマルを初めて給食で使ったメニュー。炊きあがりのごはんの色が薄紫色になるので、藤ごはんともいいます。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
精白米	85 g	510 g (3.5合)	① 筑前クロダマルは、170℃オーブンで15分焼き、粗熱をとる。 ② 米は洗って、水気を切っておく。 ③ 炊飯器に、洗った米と分量の水と料理酒、焼いた筑前クロダマルを入れて15分ほど置いた後、炊く。 ④ 炊きあがったら、軽く混ぜておく。
筑前クロダマル	10 g	60 g	
料理酒	1 g	6 g (小さじ1強)	
水	120 g	720 g	

2 ビビンバ風炒め

クロダマルごはんをおいしく食べるために考えた料理です。
令和5年度の福岡県の料理コンクールで賞をいただきました☆

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
豚肉スライス	50 g	300 g	① 人参は5mm幅の短冊切り、小松菜とにらは2～3cm幅に切る。キムチは大きければざく切りする。 ② フライパンにサラダ油とにんにく、しょうが、豆板醤を入れて熱し、豚肉を炒める。 ③ 豚肉に火が入ったら、人参、小松菜、もやしを入れて炒める。 ④ Aの調味料を入れて味をととのえる。 ⑤ にら、キムチを入れて炒め、ごま、チーズ、ごま油を入れて炒め、仕上げる。
菜種サラダ油	0.5 g	3 g (小さじ1弱)	
おろしにんにく	0.25 g	1.5 g	
おろししょうが	0.3 g	1.8 g	
豆板醤	0.1 g	0.6 g	
人参	15 g	90 g	
小松菜	25 g	150 g	
もやし	20 g	120 g	
A	濃口しょうゆ	0.8 g (小さじ1弱)	
	三温糖	0.8 g (小さじ1強)	
	料理酒	0.8 g (小さじ1)	
	みりん	2.3 g (小さじ2強)	
	赤だしみそ	4 g (大さじ1・1/2)	
にら	6 g	36 g	
キムチ漬け	10 g	60 g	
ごま油	0.6 g	3.6 g (小さじ1弱)	
いりごま	3 g	18 g (大さじ3)	
クッキングチーズ (プロセスチーズ4mm角)	5 g	30 g	

3 野菜の筑前姫酢和え

筑前姫酢は、三箇山や夜須高原付近で栽培されている木酢の愛称で、筑前町の特産品のひとつです。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
ロースハム	5 g	30 g	① ハムは5mm幅、大根は5mm幅、3mm厚さの短冊切り、水菜は2～3cm幅に切る。 ② ①の材料を茹でて、冷ましておく。 ③ Aの調味料で、ドレッシングを作る。 ※ ドレッシングの作り方 ア 水気のないボウルに油と塩を入れて混ぜる。 イ アに酢を入れて、白っぽくなるまで混ぜる(乳化)。 ウ イに、姫酢果汁、しょうゆ、三温糖を入れて混ぜる。 ④ ②のハム、大根、水菜と刻み昆布を混ぜて、③のドレッシングで和える。
刻み昆布	0.2 g	1.2 g	
大根	30 g	180 g	
水菜	15 g	90 g	
菜種サラダ油	1.3 g	7.8 g (小さじ2)	
筑前姫酢果汁	1.5 g	9 g (小さじ2弱)	
酢	1 g	6 g (小さじ1強)	
濃口しょうゆ	1.5 g	9 g (大さじ1/2)	
三温糖	1 g	6 g (小さじ2)	
塩	0.1 g	0.6 g	

4 蒸し雑煮風汁

蒸し雑煮は、筑前朝倉地域に伝わる郷土料理です。茶碗蒸しの卵液に、雑煮の具を入れて蒸したもので、お正月に食べるそうです。
各家庭によって入れる食材も様々ですが、餅を入れるのが、蒸し雑煮のポイントです。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
卵	18 g	108 g (2個)	① 昆布と鰹節でだしをとる。 ② 人参は3mm幅のいちょう切り、かつお菜と白菜は1～1.5cm幅のざく切りにする。干し椎茸はもどして1/2切りにして、3mm幅に切る。 ③ 鶏肉は一口大に切り、かまぼこは2mm幅に切る。卵は割りほぐしておく。 ④ かつお菜は茹でて水にとり、冷ましてから水気を絞る。 ⑤ だし汁に、鶏肉と人参を入れて煮る。あくがでてきたらとる。 ⑥ ⑤に白菜と椎茸を加え煮て、白玉餅とかまぼこを入れる。 ⑦ 白玉餅に火が入ったら、しょうゆと塩で調味する。 ⑧ 溶いた卵を入れ、ひと煮立ちしたら、④のかつお菜を入れてさっと煮る。
冷凍白玉餅	25 g	150 g	
鶏肉	15 g	90 g	
かまぼこ	5 g	30 g	
人参	5 g	30 g	
かつお菜	4 g	24 g	
白菜	18 g	108 g	
干し椎茸	0.3 g	1.8 g	
濃口しょうゆ	1.2 g	7.2 g (小さじ1強)	
淡口しょうゆ	2.5 g	15 g (大さじ1弱)	
塩	0.2 g	1.2 g (小さじ1/5)	
だし昆布	0.4 g	2.4 g	
鰹節(だし用)	2.5 g	15 g	
水	130 g	780 g	

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	V.A μ gRAE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	亜鉛 mg
クロダマルごはん	327	7.7	2.3	18	40	1.4	0	0.41	0.05	0	2.5	0.0	1.6
ビビンバ風炒め	167	11.3	9.2	119	37	1.6	194	0.52	0.20	15	2.1	0.8	1.6
野菜の筑前姫酢和え	32	1.5	1.6	41	11	0.5	17	0.05	0.03	17	0.9	0.4	0.2
蒸し雑煮風汁	107	6.5	3.3	25	13	0.7	83	0.04	0.11	7	0.7	1.1	0.6
牛乳	126	6.2	7.2	226	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
合計	759	33.2	23.6	429	122	4.2	372	1.10	0.70	41	6.2	2.5	4.8
(総エネルギー量に対する割合)		(17%)	(28%)										

(北筑後)